

Метод: групповой.

Тема недели: «Москва – столица России».

Задачи:

образовательные:

- продолжать упражнять детей в различных видах ходьбы и беге с заданиями;
- способствовать закреплению навыков выполнения ОРУ и основных видов движений на скамейке;
- упражнять в ползании на четвереньках под дугой, в прыжках из обруча в обруч;
- совершенствовать владение обручем вращая его на поясе;
- научить детей влезанию на гимнастическую лесенку одноимённым способом;
- прививать интерес к занятиям физкультурой,
- совершенствовать умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки;

развивающие:

- развивать координацию движений, ловкость, быстроту в п/играх, общую выносливость;
- развивать чувства равновесия, ориентировку в пространстве;

воспитательные:

- воспитывать морально волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность,
- настойчивость в достижении цели.

Оборудование:

Гимнастические скамейки – 2 шт; обручи – 5 шт; дуга – 1 шт; палки Гимнастические – по количеству детей; ленточки – по количеству детей.

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
1.Подготовительная	1.Построение в шеренгу. Создание игровой мотивации. Инстр: группа «Ровняйсь! Смирно! Вольно!» Ребята, сегодня на наше занятие пришли гости, давайте с ними поздороваемся. У каждого человека есть земля – то место где он родился. Есть мама, которая его родила – это самый дорогой и близкий ему человек. А ещё у каждого человека есть самое дорогое – это родина, родная страна. - Ребята, как называется наша страна? - А как называется её столица?	2 мин.	Проверка осанки: пятки вместе, носки врозь, спина ровная. Одно колено расслаблено.

	<p>Что за место в Москве Там где башня Спасская? Эту площадь знают все, Это площадь Красная.</p> <p>В давние времена на Красной площади в Москве оглашали царские указы, люди узнавали новости, проводили народные гуляния.</p> <p>В наше время на Красной площади проводятся демонстрации Бессмертного Полка, народные гуляния, военные парады.</p> <p>Давайте ,ребята, представим, что мы на Красной площади в Москве и участвуем в военном параде.</p> <p>И я предлагаю вам пройти маршем, как солдаты. Вы согласны? - Направо! Раз, два!</p> <p>Как солдаты на параде, Мы шагаем ряд за рядом, Левой раз, левой раз, Посмотрите все на нас. Все захлопали в ладоши – Дружно – веселей! Застучали наши ножки Громче и быстрее.</p> <p>На месте «Стой! Раз! Два!» «Налево!» И с Красной площади Москвы мы вернулись в наш зал и продолжаем наше занятие.</p> <p>Сообщение задач занятия.</p> <p>2.Разновидности ходьбы: -скрестным шагом (правым, левым боком); - пятки вместе, носки врозь («клоуны»); - носки вместе, пятки врозь («ёлочка»); - перекатом с пятки на носок;</p> <p>3.Беговые упражнения по заданию и с преодолением препятствий: - высоко поднимая колени («лошадки»); - сильно сгибая ноги назад («захлёт»); на сигнал (свисток): - быстро присесть, быстро встать; - кружение вокруг себя; - низкий и высокий барьер. Ходьба с восстановлением дыхания.</p>	<p>0,5 кр.</p> <p>0,5 кр.</p> <p>0,5 кр.</p> <p>0,5 кр.</p> <p>1 кр.</p> <p>1 кр.</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Дети маршируют в колонне по одному.</p> <p>Дети стоят в шеренге.</p> <p>На вытянутые руки размыкание от середины, приставным шагом влево, вправо. В колонне, руки на поясе, голову держать прямо. Шаг с пятки, поднять себя на носок. Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу, коленями достать до ладоней. Руки сзади, ладонями наружу, пятки достают до ладоней. Держать дистанцию, полный присед,</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Гимнастическая палка в правой руке на плече. Перестроение в колонну по три.</p> <p>1.ОРУ (с гимнастической палкой).</p> <p>1) «Разминаем шею». И.п.: ноги на ширине стопы, палка на плечах за концы. 1 – 4 – вращение головы в правую сторону; 1 – 4 – в левую сторону;</p> <p>2) «Пальчики». И.п.: ноги врозь, палка за середину в полусогнутой правой руке , чуть впереди, вертикально, левая рука на поясе. 1.....перебираем пальчиками до верха; 2.....перебираем пальчиками вниз до середины палки.</p> <p>3) «Круги». И.п.: ноги врозь, палка за концы у груди. а) 1 – палку от себя вверх -вперёд; 2 – палку вниз к себе; 3 – 4 –то же самое; б) 1 – палку от себя вниз –вперёд; 2 – палку вверх –к себе; 3 – 4 –то же самое.</p> <p>4) «Повороты». И п.: ноги врозь, палка внизу, за концы. 1 – палку вперёд; 2 – поворот вправо; 3 – палку вперёд; 4 – и.п.</p> <p>5) «Прогнись». И.п.: ноги шире плеч, палка вертикально на полу, руки сверху. 1 – 3 –пружинистые покачивания с прогибанием спины; 4 – выпрямиться.</p> <p>6) «Наклон – приседание». И. п.: о. с., палка в прямых руках внизу, хват за концы. 1 – наклон вниз, руки до пола; 2 – присесть, руки на полу; 3 – выпрямить ноги; 4 – и.п.</p> <p>7) «Растяжка». И.п.: широкая стойка, палка вертикально у правой стопы, левая рука на поясе.</p>	<p>по 2 раза</p> <p>8 раз</p> <p>2 раза</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>2 раза</p>	<p>ладонями коснуться пола. Медленный темп. Руки в стороны – вдох; вниз – выдох.</p> <p>Спина ровная.</p> <p>Палку не ронять, начинаем с середины палки.</p> <p>Круговые движения, до конца выпрямляем руки вперёд.</p> <p>Дети стоят в полуобороте, палку держать на уровне плеч.</p> <p>Руки, ноги прямые.</p> <p>Колени не сгибать.</p> <p>Руки и спина</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Основная	<p>1 – поворот вправо (палка уже впереди, руки сверху, левая стопа на носке); 2 – 8 –пружинистые покачивания ногами; И.п.: то же, палка у левой стопы. 1 – поворот –влево (палка уже впереди, руки сверху, правая стопа на носке); 2 – 8 –пружинистые покачивания ногами.</p> <p>Прыжки в чередовании с ходьбой. а) и.п.: палка вертикально на полу, руки сверху, ноги вместе. -прыжки на двух ногах вверх; б) и.п.: ноги вместе, палка за концы в прямых руках внизу. -прыжки ноги врозь – вместе.</p> <p>Дыхательные упражнения «Гудок парохода». Инстр: Пароход даёт гудок, Затяжной – прощальный. На ремонт заходит в док. После рейсов дальних. вдох – через нос (на 1 сек. задержать дыхание) выдох – через рот (со звуком «у»)</p> <p>2.Основные виды движений 1). Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; Перешагивание через гимнастическую скамейку прямо поочередно правой и левой ногой (руки на поясе) – 1-е звено. 2). Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, руки на поясе; Подлезание под дугу на высоких четвереньках; Вращение обруча на поясе – 2-е звено. 3). Влезание на гимнастическую лесенку одноимённым способом.</p> <p>3.Подвижная игра «Ловишка бери ленту».</p> <p>Играющие становятся в круг, выбирают ловишку. Все кроме ловишки, получают ленточку. Которую они закладывают сзади за пояс или за ворот. Ловишка встаёт в центре круга. (медленно поворачивая ловишку вокруг себя) на вопросы инструктора: -где стоишь? Ответ: на мосту. -чего пьёшь? Ответ: квас. -лови мышек а не нас! Дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за</p>	<p>по 30 раз</p> <p>4 мин.</p> <p>4 мин.</p> <p>4 мин.</p> <p>3 раза</p> <p>1 раз</p>	<p>прямые, стопы параллельно.</p> <p>Прыгать легко.</p> <p>Широко ноги не ставить.</p> <p>Голову держать прямо, плечи стараться поднимать выше. Ошибка – нога сбоку.</p> <p>Прыгать легко, без остановки.</p> <p>Голову опустить, спину прогнуть. Соблюдать технику безопасности, прыгать с лесенки нельзя, следить за правильным хватом. Обратить внимание на то, чтобы дети двигались в одном направлении и смотрели только вперёд.</p>
----------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Заключительная</p>	<p>играющими, стремясь вытянуть у кого -нибудь из них ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону.</p> <p>По сигналу инструктора «Раз, два, три, в круг скорей беги!», дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.</p> <p>1. Малоподвижная игра «Улитка».</p> <p>Играющие становятся в круг взявшись за руки. Выбирается водящий. Он отпускает руку и ведёт детей за собой внутри круга по спирали. Затем, когда спираль будет закручена водящий останавливается и делает пальцами «рожки» на своей голове. Далее, последний из играющих (он хвостик улитки) поворачивается в противоположную сторону, вытягивает руку вперёд и выводит детей из спирали в большой круг на те же строчки, которые также произносятся хором два раза. Потом водящий меняется.</p> <p>Улитка, улитка, покажи рога Дам тебе хлеба, дам и пирога. Улитка, улитка убери рога, Не дам тебе хлеба не дам и пирога.</p> <p>2. Построение в круг. Подведение итогов.</p> <p>Инст: Ребята, сейчас, на занятии вы доказали, что вы настоящие физкультурники, будущие спортсмены. Потому что, были внимательными, ловкими, сильными, быстрыми, эмоциональными.</p> <p>Все ребята молодцы! Ответ: Это – мы! На этом занятие наше закончено. До свидания!</p>	<p>30 сек.</p>	<p>Крепко держаться за руки.</p>
-----------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------	----------------------------------